

# 海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2026/2/6
所属学部・研究科・学府	国際教養学
所属学科・専攻	国際教養学科・現代日本コース
留学時の学年	学部3年

## 1. 留学先について

留学先大学名	IULM大学								
留学先所属学部等	Hospitality and Tourism Mangement								
留学期間	出発日	2025/8/31	入学日	2025年9月3日	修了日	2026/1/22	帰国日	2026/2/1	
住居	大学(紹介)の寮・アパート	<input type="radio"/>	民間アパート	その他 ( )					
	住居の決め方	留学先大学から寮の案内が来たため。キャンパスから近かったから。							
	通学時間	<input type="radio"/>	On campus						
	通学方法	徒歩							
	居室スペース ✓を入れてください	個室	<input type="radio"/>	( 2 ) 人部屋	その他 ( )				
	共有スペース ✓を入れてください	完全個室	<input type="radio"/>	キッチン	トイレ	バス	リビング	その他( )	
食事	自炊	70 %	学食	5 %	外食	25 %	その他 % ( )		
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)	JTBトータルサポートプログラム・Iプラン							
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)							加入必須	
	その他加入保険								
渡航ルート	ex.) 成田⇄シカゴ(飛行機)⇄ウィスコンシン(電車)								
	羽田 ⇄ 韓国→中国(飛行機) ⇄ ミラノ(飛行機)								

## 2. 留学資金の内訳

自費	✓	貯金	400,000 円	アルバイト	円	その他	円
援助	✓	親	600,000 円	✓ 家族・親戚	1,100,000 円	その他	円
奨学金		JASSO	円	その他名称 ( )			円
その他		( )					円

### 3. 留学にかかった費用

総費用	約	2,000,000	円
-----	---	-----------	---

#### 3-1. 留学にかかった費用：内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)	€		204,153	円
JTBトータルサポートプログラム (海外旅行保険・危機管理サービス)			88,680	円
その他の保険料			0	円
査証・在留許可証	€	102	17,657	円
住居	€	2,350	436,622	円
光熱費			0	円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)	€	50	9,281	円
食費	€	3,000	557,390	円
通学に要する交通費			0	円
教科書、教材費			0	円
その他大学に支払った経費	€	200	37,159	円
その他 ( 旅費 )			500,000	円
その他 ( 交通費 )	€	110	20,432	円
その他 ( )				円

#### 3-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	クレジットカード
住居にかかった費用	クレジットカード
その他	

#### 3-3. お金の管理方法

渡航時	<input checked="" type="checkbox"/>	現金	15,000 円	その他 ( ) 円	
留学中	<input checked="" type="checkbox"/>	海外送金	<input checked="" type="checkbox"/>	キャッシング	その他 ( )
現地での 口座開設		開設した	用意した書類や 気を付けること等 ( )	<input checked="" type="checkbox"/>	開設しなかった

### 4. 学業面

#### 4-1. 履修科目一覧

履修科目名	種類 ex.正規/聴講	単位数	単位互換		
			○	有	無
1 Cultural Heritage, Arts, and Tourism		9CFU	○	有	無
2 Geography of Tourism and Innovations		6CFU	○	有	無
3 Corporate Social Responsibility and Sustainability		3CFU	○	有	無
4 Strategic Marketing for Tourism		6CFU	○	有	無
5 Public Relations (Workshop)		6CFU	○	有	無

#### 4-2. 授業科目の選択, 登録方法

授業科目の登録期間は、本登録が2025年8月26日から9月12日で修正期間が9月18日から9月26日まで与えられた。登録方法は、大学から与えられたメールアドレスに、授業登録用のGoogle Formが送信されてくるのでそのフォームを記入することで登録される。フォーム記入後、数日程度で大学から登録が完了したことを通知するメールが届く。修正期間終了後に、正式登録が自動的に行われそれを通知するメールが届く。

#### 4-3. 授業内容, 方法に関して

各授業で授業内容や方法が大きく異なった。"Public Relations"や"Cultural Heritage, Arts and Tourism"、"Corporate Social Responsibility and Sustainability"の授業は、通常授業に加えほぼ毎週演習を行った。評価方法は、それ以外を含むすべての授業において、プレゼンテーションなどのグループワークとセミスター末のテストの総合評価であった。グループワークの内容に関しては、グループの人数、発表の有無等が授業によって異なる。テストは基本的には授業終了後の1月にテスト期間が設けられ、その期間内で実施される。テストの登録は大学のプラットフォームで行い、全2回の機会が与えられる。"Strategic Marketing for Tourism"の授業は、授業期間内にテストが行われた。テストの形態は、筆記試験、口頭試験、またはそのどちらも（口頭試験はボーナスポイントとして加算）という授業次第で様々な形態があり、各授業で異なる対策が求められた。

#### 4-4. 語学力について

英語は、留学前よりも上達したと感じている。特に、他の日本人留学生がいなく英語でのコミュニケーションを強いられる状況だったため、語彙の面が伸びたと感じた。しかし、発音面は時々通じない場面があり課題が残っていると感じている。イタリア語は、セミスター開始前のイタリア語の授業内の学習から、基礎的なレベルまでは到達できた。具体的には、スーパーやレストランでの注文、買い物ができるレベルである。

#### 4-5. 図書館など学内施設について

学内施設は、図書館、カフェテリア、食堂、ジム、体育館、自習室等充実していた。図書館はほとんどの授業が行われているメインの建物内にあり、授業前後の自習に便利だった。カフェテリアは軽食、飲みものからしっかりとした食事まで品揃えが豊富だった。ただ授業期間内は常に人で溢れかえっているイメージだった。食堂は、日替わりメニューのバイキング形式で、値段もレストランと比べると比較的安い価格で食事を提供していた。

#### 4-5. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

交換留学期間中は、オンラインでゼミの学習、特別対応をしてもらった授業のオンデマンド学習をしていた。ゼミでは毎週、自身で論文や文献を読みその内容をスライドページにまとめて発表していた。また、学年全体の間発表にもオンラインで参加した。そのほかの授業は二つ履修しており、動画を見て毎週課題を提出する内容だった。

### 5. 生活面

#### 5-1. 住居について

二人部屋でプライベートルームがなかったため、最初は慣れなかったがルームメイトが非常に親切で礼儀正しい人だったため、特に不便なく生活できた。たまに小さな問題が起こることはあったが、そのたびにコミュニケーションをとることで解決していた。共用ルームのキッチンも、時間帯によって混雑状況の違いが激しかったため利用者が少ない時間に使用していた。清潔ではなかったが、自分が使用したスペースはきれいにすることを心掛けていた。また、ごみの分別は説明がかいてあったためそれに従ってごみを廃棄していた。

#### 5-2. 食生活について

基本的には昼ごはんは12時頃、夜ごはんは18時ごろなど決まった時間に食事をとっていた。だいたい自炊を行い、食事内容はパスタを食べることが多かったが日本食が食べたくなった時やパスタに飽きたときは他のメニューを食べていた。外食は、値段が非常に高いため旅行先や友達に誘われた時だけ食べるようにしていた。

### 5-3. インターネット環境, 携帯電話について

携帯のsimは現地での契約前は日本の会社の海外データローミングのサービスを利用していた。現地ではiliadという通信会社の月9.99€で250GBのプランを契約していた。契約の際に、オンラインで契約しようとしたのだが日本のクレジットカードが使えず、近くの店舗に向いてそこで契約した。寮は大学のキャンパス内に位置していたため、部屋にいるときは大学のwifiを利用していた。携帯の通信もwifiの通信も通信が極端に遅いなど特に不便はなかった。

### 5-4. 服装について

関東の気温とあまり変わらない印象だった。夏は9月末ごろまでは半袖を着ていた。11月初旬ごろまではセーター一枚で過ごせたが、それ以降になるとジャケットが必要だった。冬は、日がでている昼は10°C前後で暖かいが、夜が非常に寒いので厚手のジャケットは必須だった。

### 5-5. 健康管理について

健康管理の面は特に意識していることはなかったが、睡眠時間を最低7時間は確保するようにしていた。万が一のため、日本から薬を持参していたが軽い風邪や頭痛などの症状しかなかったためあまり使っていない。

### 5-6. 保険, 危機管理サービスの利用について

どちらも利用していない。

### 5-7. 課外活動について

特に行っていない。

### 5-8. 学外のコミュニティとの交流について

公式的なコミュニティではないが、たまに近くの公園でバスケットボールをしていたためそこにいた人々との交流があった。バスケットボール以外にもハイキングなども一緒に行った。

### 5-9. 日本から持参してよかったもの

- ・水筒（飲用水を補給できる場所が多く、お金の節約になった）
- ・薬（現地の薬は情報もなく体に合うかも不安だったため、日本の薬があると安心）
- ・ヒートテック、下着類（たくさん持参していたため、現地の高い製品を買わずに済んだ）

### 5-10. 日本から持参したが不要だったもの

変圧器は必要だと聞いていたが、使用しなくても特に大した問題はなく、変圧器自体が長時間使用していると熱を持つなど不便な点があったため持参しなくてもよかったと感じた。

### 5-11. 現地での対人関係について気づいたこと(習慣の違い, マナーなど)

現地の人々は明るくフレンドリーで情熱的に話す人が多い印象だった。ちょっとしたことで情熱的になるため怒っているのではないかと時々驚くこともあった。お店に入った時は客側から挨拶をするのが基本だと聞いたため、先に挨拶をすることを心掛けていた。また、自分が予想していた以上に日本の文化に慣れ親しんでいる人々が多くうれしかった。

## 5-12. 余暇の過ごし方

### 旅行

イタリア・ローマ 期間：2025年9月12日～14日（二泊三日） 費用：200ユーロ（約36,000円）

イタリア・コモ市 期間：2025年10月11日 費用：30ユーロ（約4,800円）

イタリア・ジェノバ 期間：2025年9月19日 費用：60ユーロ（約10,800円）

イタリア・ポルトフィーノ 期間2025年10月13日 費用：30ユーロ（約4,800円）

### その他

気分転換は最寄り駅近くの公園にあるバスケットボールコートでバスケットボールをすることであった。

## 6. その他

### 6-1. 留学希望者へのアドバイス

留学自体を目的とするのではなく、何か明確な目標をもって留学生活を送ることである。私は現地での授業を自分の知識として持ち帰り日本での学習や将来の進路に繋げることを目標にしていた。些細なことでいいので、明確な目標を持っていることで留学生活に軸ができて、限られた時間を有効活用できると思う。また、留学自体が目標だと帰国後に燃焼しきってしまい何に取り組めばよいかわからなくなる可能性があるため、明確な目標をもつことは帰国後のビジョンを描くといった意味でも重要である。

### 6-2. 留学を終えて

今後は、留学で得た知識や海外生活の経験を自身のキャリアに繋げていきたい。語学だけでなく授業で学習した内容やスキルを活かして仕事をしていきたいと考えている。また、現地の授業でプレゼンや多くのグループワークを行ったことで、人前で話す力やグローバルなチームで一つの目標を達成する力に自身が付いた。しかし、英語などの語学力を衰えさせないため、今後さらに伸ばしていくための機会をまだ見つけられていないため、今後は日本でも語学力を伸ばし続けられる方法を探していきたい。